家庭数

令和５年度　１月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)
9 (火)	牛乳	始業式 ハヤシライス	れんコーンサラダ	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー れんこん キャベツ コーン	589	12.2	2.1
10 (水)	牛乳	いかピラフ	★チーズポテト ミネストローネ	こめ じゃがいも マカロニ	こめあぶら	いか　ベーコン とりにく だいず	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ セロリー	546	15.5	2.2
11 (木)	牛乳	鏡開き やさいのうまにどん	こうはくなます おしるこ	こめ でんぷん さとう しらたまだんご	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あずき	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きんときにんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん ゆず	659	13.8	1.9
12 (金)	牛乳	旬：オレンジ ★おやこどん	とうふとわかめのみそしる ネーブルオレンジ	こめ きびざとう でんぷん		とりにく ★たまご とうふ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ネーブルオレンジ	560	16.3	2.0
15 (月)	牛乳	小正月 あずきごはん	わふうおみくじハンバーグ さっぱりあえ かぶのみそしる	こめ もちごめ パンこ でんぷん さとう	マヨネーズ（卵なし） こめあぶら	あずき ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぶ（は）	たまねぎ えだまめ コーン だいこん もやし キャベツ かぶ	567	16.3	2.2
16 (火)	牛乳	小中連携＜石中＞ ★チリビーンズライス	りんごドレッシングサラダ ★ココアゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン ぶたひきにく だいず	★チーズ ★ぎゅうにゅう かんてん アガー ★なまクリーム	にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	691	13.7	2.1
17 (水)	牛乳	はいがごはん	さばのしおこうじやき おかかあえ ごじる	こめ さとう さといも	ごまあぶら	さば かつおぶし あぶらあげ みそ だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく	553	18.8	1.9
18 (木)	牛乳	★きなこあげパン	はりはりサラダ ★マカロニのクリームに	★ショートニングパン さとう マカロニ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	きなこ ベーコン とりもも	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	にんじん こまつな	きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ	722	14.7	2.3
19 (金)	牛乳	まごわやさしい献立 ごまごはん	ぶりのこうみやき ひじきのにもの じゃがいものみそしる	こめ こんにゃく きびざとう じゃがいも	しろごま ごまあぶら こめあぶら	ぶり　だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが たまねぎ しめじ	597	16.7	1.8
22 (月)	牛乳	エコふりかけごはん	にくじゃが なめこのみそしる	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき ほししいたけ だいこん なめこ	584	16.3	2.1
23 (火)	牛乳	チャーハン	★ししゃものユーリンチーソース ★ちゅうかたまごスープ	こめ でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	やきぶた なると とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	チンゲンサイ	ねぎ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	567	15.4	2.3
24 (水)	牛乳	練馬区一斉給食 ★キャロットライスの クリームソースがけ	キャロットドレッシングサラダ にんじんのケーキ	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら	とりもも とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん	703	10.4	1.6
25 (木)	東京牛乳	東京都産給食 ★あしたばパン	ポークシチュー いとかんてんのサラダ	★あしたばパン じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	ぶたにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ	562	15.6	1.8
26 (金)	牛乳	タイムスリップ給食 はいがごはん	さけのしおやき おひたし しらたまのみそしる	こめ さとう じゃがいも しらたまだんご		さけ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい だいこん ねぎ こんにゃく	541	18.9	2.0
29 (月)	牛乳	おはなし給食 ★カレーライス	ブロッコリーのサラダ みかんゼリー	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく	★だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく コーン みかんジュース みかんかん	636	12.3	1.5
30 (火)	牛乳	世界の料理～イタリア～ なまパスタの アマトリチャーナ	シーフードサラダ レモンケーキ	パスタ さとう はちみつ こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン いか たこ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ レモン	562	13.9	2.1
31 (水)	牛乳	はいがごはん	はたけのおにく あまからに しそドレサラダ こまつなのみそしる	こめ でんぷん さとう	こめあぶら	だいず みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり えのきたけ	553	13.7	1.9

全国学校給食週間

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数17回　★はアレルギー食材を含む献立です。

※　表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

＊給食費のお知らせ＊

次回の引き落としは、１月２２日（月）です。

今年度最後の引き落としとなります。

残高が不足している場合、引き落としができません。引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

- 七分つき米　…埼玉県行田市
- ネーブルオレンジ　…和歌山県紀の川市

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

３学期の給食は、１月９日(火)始業式からです。

＊白衣やランチョンマットの忘れがないよう、ご準備ください。